

DAS MAGAZIN FÜR
UNTERNEHMEN UND SELBSTSTÄNDIGE

praxis + recht

WILLKOMMEN, GENERATION Z!

Wie Unternehmen junge Menschen in Zeiten
des Fachkräftemangels gewinnen können.

JUBILÄUM

250 Jahre DAK-Gesundheit

HERAUSFORDERUNGEN

Etwas Neues wagen

ESSEN UND TRINKEN

Auch bei Schichtarbeit mit Genuss

25 
JAHRE
SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

praxis + recht 03/2023
Das Magazin der DAK-Gesundheit für
Unternehmen und Selbstständige

Herausgeber
DAK-Gesundheit – Gesetzliche
Krankenversicherung, Nagelsweg 27–31,
20097 Hamburg, www.dak.de

Verantwortlich
Rüdiger Scharf (V. i. S. d. P.)
Bereichsleiter Unternehmenskommunikation

Verantwortliche Redakteurin
Marlies Fürste

Kontakt zur Redaktion
Postfach 10 14 44, 20009 Hamburg
Tel.: 040 2364 855 9411
E-Mail: DAK-Magazine@dak.de
Bei Abo- oder Adressänderungen wenden
Sie sich bitte an: service@dak.de

Herstellung & Versand
Julia Peters

Redaktionelle Mitarbeit, Autorinnen & Autoren
Nina Alpers, Stefan Burgdörfer, Thomas
Corrinth, Andrea Guthaus, Linda Hartmann,
Ulrich Hoffmann, Justine Holzwarth, Katrin
Lahn, Annemarie Lüning, Dr. Stefanie Maeck,
Dorothea Wiehe

Gestaltung & Bildredaktion
Martin Bauer (Grafik)
LSL – Litho Service Lübeck

Litho
Uwe Pries
LSL – Litho Service Lübeck

Druck
Evers Druck, Meldorf
Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier

Verantwortlich für Anzeigen
Ad Alliance GmbH, Postfach 12,
20444 Hamburg

Head of Brand Print & Crossmedia
Petra Küsel (V. i. S. d. P.)
Tel.: 040 2866 864 632
Es gilt die gültige Anzeigenpreisliste.
Infos unter: www.ad-alliance.de
Alle Anzeigen Ad Alliance GmbH,
außer Seite 31 und 32.

Dieses Magazin informiert zu Themen
der Sozialversicherung, zum Betrieblichen
Gesundheitsmanagement und zu allen
Bereichen rund um die Arbeitswelt. Es
erscheint drei Mal im Jahr und wird kosten-
frei verschickt. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge sind nicht identisch mit der Meinung
der Redaktion. Für unverlangte Einsendungen
übernimmt die DAK-Gesundheit keine
Verantwortung. Nachdruck, Aufnahme in
Onlinedienste und Internet sowie Vervielfäl-
tigung sind nur mit Zustimmung der
Redaktion gestattet.

Redaktionsschluss: 18. September 2023

Zur Refinanzierung unseres Magazins
dienen gewerbliche Anzeigen und Beilagen.
Alle Anzeigen und Beilagen sind als solche
gekennzeichnet und stellen keine Empfehlung
der DAK-Gesundheit dar.

Der schnelle Weg zu Ihrer DAK-Gesundheit

Services für Unternehmen auf einen Blick.

Arbeitgeber-Newsletter

Der kostenfreie Arbeitgeber-Newsletter informiert
Sie regelmäßig über Aktuelles zu den Themen
Sozialversicherung, gesundes Arbeiten, Arbeits- und Steuerrecht.
Abo: www.dak.de/arbeitgeber-newsletter

Arbeitgeber Hotline/Kontakt

 **040 325 325 810** zum Ortstarif

 **vertrieb@dak.de**

 **www.dak.de/arbeitgeber**

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Hotline/Kontakt

 **040 325 325 720** zum Ortstarif

 **BGM@dak.de**

 **www.dak.de/bgm**

Gedruckt oder im Netz – Sie haben die Wahl

Möchten Sie „praxis + recht“ lieber online lesen oder weiterhin per
Post erhalten? Wenn Sie sich für die Online-Ausgabe entscheiden,
informieren wir Sie per Newsletter, sobald das neue Magazin
erscheint. Die Online-Ausgabe und den Link zum Abo finden Sie
unter: www.dak.de/praxisundrecht

Liebe Leserin, lieber Leser,

der branchenübergreifende Fachkräftemangel ist eine der
größten Herausforderungen für die deutsche Wirtschaft.
Für Unternehmen wird es zudem auch immer schwieriger,
offene Ausbildungsplätze zu besetzen. Unsere Titel-
geschichte „Willkommen, Generation Z“ beleuchtet, wie
Unternehmen junge Menschen begeistern und langfristig
an sich binden können. Wir zeigen Praxisbeispiele und
unterstützende Angebote der DAK-Gesundheit.

Eine weitere Herausforderung für Firmen ist der hohe
Krankenstand. Unsere aktuellen Analysen zeigen, dass die
Zahl der Krankschreibungen in Deutschland im ersten
Halbjahr 2023 einen Rekordwert erreicht hat. Ein gutes
Betriebliches Gesundheitsmanagement wird immer
wichtiger, um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu
schützen. Als bundesweit drittgrößte Krankenkasse
bieten wir auch hier maßgeschneiderte Lösungen.

Der DAK-Gesundheit war es schon immer wichtig,
sowohl den Versicherten als auch deren Arbeitgebern
unterstützend zur Seite zu stehen. Deshalb lautet das
Motto für unser aktuelles Jubiläumsjahr: „250 Jahre –
solidarisch, sozial, nachhaltig“. Mit Präventionskampagnen
tragen wir zur Gesunderhaltung bei und unterstützen mit
dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement einen
gesünderen Lebensstil der Beschäftigten. Eine Ausstellung
spiegelt die lange Geschichte der DAK-Gesundheit wider.
Auf Seite 12 zeigen wir Ihnen Eindrücke und Bilder mit
Bezug zur Arbeitswelt.

Viel Freude und Inspiration beim Lesen,



**ANDREAS STORM,
VORSITZENDER DES VORSTANDS
DER DAK-GESUNDHEIT**

FOTOS: DAK-GESUNDHEIT | WEYCHARDT; ISTOCK | RAMBO182; TITELFOTO | ADOBESTOCK | CARLOS BARQUERO

Titelgeschichte Willkommen, Generation Z!



Aktuell starten viele nach 1995 geborene Menschen ins Arbeitsleben. Sie gehören zur sogenannten Generation Z. Themen wie eine ausgewogene Work-Life-Balance, Nachhaltigkeit, Diversität und die Nutzung digitaler Medien sind ihnen besonders wichtig – das spiegelt sich auch in ihrer Vorstellung von Arbeit wider. Wie können Unternehmen junge Menschen in Zeiten des

Fachkräftemangels gewinnen, ihnen eine gute Willkommenskultur bieten und auch langfristig und generationenübergreifend ein gesundes Miteinander im Betrieb sicherstellen? In unserer Titelgeschichte erhalten Sie beispielhafte Einblicke aus der Praxis und lernen unterstützende Angebote der DAK-Gesundheit kennen.

FOTOS: ADOBESTOCK | VANE NUNES | CARLES; ISTOCK | SDI PRODUCTIONS; 250 JAHRE DAK-GESUNDHEIT

♥
GESUNDHEIT



- 6 Wissen**
Arbeitsausfälle/Telefonische Krankschreibung/Fristenrechner Arbeitsunfähigkeit/Hitzereport
- 8 Willkommen, Generation Z!**
Wie Unternehmen junge Menschen in Zeiten des Fachkräftemangels begeistern und langfristig an sich binden.
- 12 250 Jahre DAK-Gesundheit**
Die Geschichte von Deutschlands drittgrößter und ältester Krankenkasse begann vor 250 Jahren. Ein Rückblick mit Sicht auf die Arbeitswelt.
- 14 Gesundheitstag per Video-Call**
Unternehmen können mit hybriden Gesundheitstagen ihre Beschäftigten überall erreichen und allen das passende Angebot unterbreiten. Ein Praxistest.

⚙️
SERVICE



- 16 Wissen**
Beiträge zur Pflegeversicherung/ Neues SV-Meldeportal/Entgeltfortzahlungsversicherung/ Fälligkeitstermine
- 18 Gemeinsam für den Mittelstand**
Der Bundesverband mittelständische Wirtschaft (BVMW) und die DAK-Gesundheit suchen gemeinsam nach Lösungen fürs gesunde Arbeiten.
- 20 Herausforderungen lassen uns wachsen**
Sich regelmäßig neuen Herausforderungen zu stellen, fördert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.
- 22 BGM in Zeiten des Personal-mangels? Ja, bitte!**
Erfahren Sie, mit welchen Maßnahmen Unternehmen ihre Beschäftigten trotz knapper Ressourcen schützen können.

👤
PERSONAL



- 24 Wissen**
Sozialwahl 2023/Auszeichnung für Familienfreundlichkeit/ Qualitätstransparenzbericht
- 26 Frauen im Fokus**
Welche Rahmenbedingungen geschaffen werden müssen, um die Erwerbsfähigkeit von Frauen zu unterstützen.
- 28 Rund um die Uhr mit Genuss**
Wie Beschäftigte sich auch im Schichtdienst gesund ernähren können, um fit und leistungsfähig zu bleiben.
- 30 Tipps für eine gesunde, genussvolle Ernährung**
Einfach umsetzbare Tipps für gesundes Essen und Trinken.

ARBEITSAUSFÄLLE KRANKENSTAND MIT REKORDWERT

Im ersten Halbjahr 2023 gab es in Deutschland ungewöhnlich viele krankheitsbedingte Arbeitsausfälle. Die Hälfte der Beschäftigten hatte bis Ende Juni bereits mindestens eine Krankschreibung. So eine hohe Quote (50,1 Prozent) wird gewöhnlich erst am Ende eines Jahres erreicht. Die Fallzahlen stiegen im Vergleich zum Vorjahreszeitraum um 61 Prozent. Im Durchschnitt fehlten die Beschäftigten von Januar bis einschließlich Juni fast zehn Tage mit einer Krankschreibung im Job. Das zeigt eine Analyse der DAK-Gesundheit. Insgesamt liegt der

Krankenstand mit 5,5 Prozent deutlich über dem Vorjahreshalbjahr (2022: 4,4 Prozent). Es ist der höchste Wert, den die Kasse für ihre 2,4 Millionen erwerbstätigen Versicherten seit dem Start der Halbjahresanalysen 2013 gemessen hat. Im Branchenvergleich stehen die Personalmangelberufe Altenpflege (7,4 Prozent) und Kitabetreuung (7,1 Prozent) an der Spitze der Statistik.

„Unsere Analyse mit neuen Rekordwerten zeigt, dass der Krankenstand der Beschäftigten auch nach dem Ende der Pandemie ein wichtiges Thema für

Unternehmen und Betriebe ist“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. „Firmen und Betriebe in Deutschland sollten auch im eigenen Interesse verstärkt auf den Gesundheitsschutz ihrer Mitarbeitenden achten und weitere Ressourcen ins Betriebliche Gesundheitsmanagement investieren.“ Die DAK-Gesundheit unterstützt Unternehmen dabei, die Gesundheit ihrer Beschäftigten zu erhalten und zu stärken:

www.dak.de/bgm
Die Studie finden Sie unter:
www.dak.de/presse

Im Vergleich
der Berufe stehen
Altenpflege (7,4 %)
und
Kitabetreuung (7,1 %)
an der Spitze

HÖCHSTSTAND BEI KRANKSCHREIBUNGEN 2023 SO VIELE FÄLLE WIE NOCH NIE IM 1. HALBJAHR



Anzahl der Fälle im ersten Halbjahr bezogen auf 100 Beschäftigte

Quelle: DAK-Fehlzeitenanalyse zum Gesundheitsreport 2023



DAK-HITZEREPORT MEHRHEIT IN SORGE DURCH HITZEWELLEN



Laut Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit machen Hitzewellen und Extremwetter zwei Dritteln der Menschen große Sorgen. Klare Erwartungen richten die Befragten an Politik und Verwaltung: 72 Prozent sind der Meinung, es müsse mehr zum Schutz der Bevölkerung vor extremer Hitze getan werden. Für manche gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereiche besteht nach Einschätzung der Befragten ein besonderer Aktionsbedarf: 89 Prozent sind der Ansicht, dass Wirtschaftszweige mit schwerer körperlicher Arbeit – wie

beispielweise das Handwerk, der Bau und die Produktion – besonders stark von Hitzewellen betroffen sind. Etwas mehr als drei Viertel halten darüber hinaus den Pflegebereich in Alten- und Pflegeeinrichtungen für anfällig und mehr als die Hälfte (52 Prozent) die medizinische Versorgung in Krankenhäusern. DAK-Vorstandschef Andreas Storm begrüßt die Ankündigung von Gesundheitsminister Karl Lauterbach für einen nationalen Hitzeschutzplan. Die Studie finden Sie unter: www.dak.de/presse

Tipps

- Ausreichend trinken
- Sonnenschutz verwenden
- Weite luftige Kleidung sorgt für ausreichend Luftzirkulation auf der Haut

ZUSATZWISSEN

Wussten Sie schon, dass Sie im Rahmen eines DAK-Gesundheitstages das Modul „Hautscreening“ buchen können?

„Ich bin sehr dankbar, dass ich an der Aktion ‚Hautscreening‘ beim DAK-Gesundheitstag teilnehmen konnte. Die Vorstufe eines weißen Hautkrebses wurde hier bei mir festgestellt. Ich wurde gleich von meinem Arzt entsprechend behandelt und kann jedem nur empfehlen, an dieser Präventionsmaßnahme teilzunehmen!“

Karlheinz Bölli, stellvertretender Betriebsrestaurantleiter im Maggi-Werk Singen
Informationen erhalten Sie bei der **BGM-Hotline 040 325 325 720** zum Ortstarif. Weitere Informationen zum Thema „DAK-Gesundheitstag“ finden Sie auf Seite 15.

FOTOS: ADOBESTOCK | LIGHTFIELD STUDIOS | DVOEVNORE | ORAPUN | WAVEBREAKMEDIA/MICRO



WIEDEREINFÜHRUNG GEPLANT TELEFONISCHE KRANKSCHREIBUNG

Während der Corona-Pandemie hat sich die telefonische Krankschreibung bewährt, wurde aber mehrfach befristet, zuletzt bis zum 31. März 2023. Mit dem Arzneimittel-Lieferengpassbekämpfungs- und Versorgungsverbesserungsgesetz (ALBVG) hat das Gesundheitsministerium den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) beauftragt, bis zum 31. Januar 2024 eine dauerhafte Regelung zur Möglichkeit der telefonischen Krankschreibung zu treffen. Arztpraxen können dann nach einer telefonischen Beratung eine Arbeitsunfähigkeit feststellen, sofern keine schweren Krankheitssymptome vorliegen.

Diese Möglichkeit ist jedoch „auf in der jeweiligen ärztlichen Praxis bekannte Patientinnen und Patienten“ zu beschränken, heißt es im Arzneimittel-Lieferengpassbekämpfungs- und Versorgungsverbesserungsgesetz.

FRISTENRECHNER ARBEITSUNFÄHIGKEIT

ALLE TERMINE IM BLICK

Mit dem Fristenrechner berechnen Sie einfach und schnell wichtige Daten bei Arbeitsunfähigkeit. Sie finden den Fristenrechner Arbeitsunfähigkeit auf der DAK-Website www.dak.de/firmenservice unter „Service“.

WILLKOMMEN, GENERATION Z!

Aktuell starten viele junge Menschen ins Arbeitsleben. Die meisten von ihnen wurden nach 1995 geboren und gehören damit zur sogenannten Generation Z, kurz „Gen Z“. Wie können Unternehmen sie in Zeiten des Fachkräftemangels begeistern, ihnen einen guten Start ermöglichen – und sie auch langfristig an sich binden?

Die Gen Z ist mit Herausforderungen wie dem Klimawandel oder der Corona-Pandemie aufgewachsen, ebenso mit rasanten Entwicklungen durch die Digitalisierung. Mit ihren Wünschen, Werten und Vorstellungen werden diese Nachwuchskräfte nun immer präsenter auf dem Arbeitsmarkt. Einer kürzlich vom Jobnetzwerk XING beauftragten Studie zufolge wünschen sich zum Beispiel 82 Prozent von ihnen die Vier-Tage-Woche als Option, 74 Prozent flexible Arbeitszeiten und immerhin 31 Prozent ein Sabbatical. Eine weitere Studie, beauftragt vom Jobnetzwerk LinkedIn, kommt unter anderem zu dem Ergebnis, dass sich 57 Prozent der Befragten aus der Gen Z unter bestimmten Bedingungen vorstellen könnten, zehn Jahre und länger bei einem Arbeitgeber zu bleiben.

MENTALE ÜBERFORDERUNG

Besorgniserregend an dieser Studie ist, dass mehr als ein Viertel der Befragten angeben, aufgrund der anhaltenden Krisen beim Eintritt in die Arbeitswelt mental überfordert zu sein; 20 Prozent fühlen sich sogar hoffnungslos. In dieses Bild passen auch Ergebnisse des aktuellen DAK-Psychreports*. Demnach stieg im Jahr 2022 die Anzahl der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen bei Männern zwischen 24 und 29 Jahren gegenüber dem Vorjahr um 29 Prozent, bei gleichaltrigen Frauen betrug der Zuwachs 24 Prozent. Wie können Unternehmen mit dieser komplexen Situation umgehen?

GENERATIONENDIALOG STARTEN

„Um die Herausforderungen jetzt und in Zukunft stemmen zu können, ist es wichtig, in einen Generationendialog zu kommen, der das Arbeiten für alle Beteiligten in einem Unternehmen gesünder macht.“

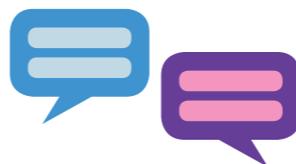


Sandra Schmidt, Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bei der DAK-Gesundheit

Das heißt: generationenübergreifend offen und konstruktiv miteinander kommunizieren, voneinander lernen, Ressourcen bündeln und gemeinsam Lösungen entwickeln. Weil das Thema eine so große Bedeutung hat, ist es auch Motto des diesjährigen, von der DAK-Gesundheit und der Kommunikationsberatung MCC ausgeschriebenen Deutschen BGM-Förderpreises: „Generationenwechsel in der Arbeitswelt: Wie kann er gesund gelingen?“. Die besten Arbeitgeber-Ideen werden Ende September 2023 ausgezeichnet



Unterbreiten Sie Angebote, die begeistern.



(siehe Kasten auf Seite 11). Konkret in Bezug auf die Gen Z fügt Sandra Schmidt hinzu: „Klar ist auch: Trotz ähnlicher Wertevorstellungen ist das eine sehr heterogene Menschengruppe. Deswegen gilt es im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements immer ganz spezifisch zu schauen: Wie ist die aktuelle Situation für die jüngeren Mitarbeitenden in der jeweiligen Firma oder Organisation? Welche konkreten Bedürfnisse haben sie? Da gibt es keine pauschalen Lösungen.“ Entsprechende Maßnahmen seien dabei immer in ein prozesshaftes Denken und Handeln einzubetten, im Sinne einer lernenden Organisation: nicht nur beim Recruiting und Onboarding, sondern auch bei der langfristigen Bindung der Beschäftigten – das gilt beim BGM nicht nur für die Gen Z.

FOTOS: TÜV NORD | FRAUKE SCHUMANN; DAK-GESUNDHEIT | WIGGER; AXEL KATHÖFER | PRIVAT ADOBESTOCK | VANE NUNES | ABELOS; DAK-GESUNDHEIT



Triin Tint, Managerin Inclusion, Diversity & Equity bei der TÜV NORD AG

NACHHALTIGKEIT UND DIVERSITÄT

„Bei der Generation Z und auch bei der Generation Y sind die Themen Diversität und Nachhaltigkeit sehr zentral bei der Arbeitgeberwahl. Für Unternehmen geht es nicht darum, dafür Werbung zu machen und sogenanntes Green- und Pinkwashing zu betreiben, sondern darum, diese Themen und Werte in der eigenen Kultur zu verwurzeln und zu leben.“



Diversität und Vielfalt wiederum können sich in einem Unternehmen nur entfalten, wenn Inklusion und dabei insbesondere psychologische Sicherheit gewährleistet sind. Wenn also ein vertrauensvolles Betriebsklima besteht, in dem auch neue, andere und unkonventionelle Meinungen und Ideen offen geäußert werden oder Fehler gemacht werden dürfen. Führungskräften, die diese Werte vorleben und vermitteln, kommt dabei eine Schlüsselrolle zu. „Die junge Generation registriert sehr genau, wie diese Themen im Unternehmen verankert sind, indem sie sich zum Beispiel auf Arbeitgeberbewertungsplattformen darüber informiert“, ergänzt die studierte Arbeits- und Organisationswissenschaftlerin Triin Tint.



BESONDERE BENEFITS

„Viele Menschen aus der Gen Z wissen, dass sie sehr wahrscheinlich nicht früh in Rente gehen können und noch viele Jahre arbeiten müssen. Auch deswegen sind ihnen ihre Gesundheit und Work-Life-Balance so wichtig.“



Axel Kathöfer, Geschäftsführer der Schweizer Personal Management GmbH & Co. KG in Essen

„Arbeitgeber sollten im Recruitingprozess früh ihre individuellen Vorteile kommunizieren. Wenn sie beispielsweise ein Jobrad anbieten, ist das gut, aber Personen, die mit dem Rad zur Arbeit kommen, wünschen sich zusätzlich vielleicht auch, sich vor Ort umziehen oder duschen zu können“, ergänzt Axel Kathöfer. Solche vermeintlich kleinen Benefits könnten durchaus wahlentscheidend sein für eine Zielgruppe, die häufig aus verschiedenen Job- oder Ausbildungsangeboten wählen kann.

WILLKOMMENSKULTUR STÄRKEN

Wichtig ist auch eine umfassende Willkommenskultur zum Wohlfühlen. Bei einem großen Unternehmen wie der TÜV NORD AG gibt es dafür viele verschiedene Angebote. Das fängt an bei größeren Onboarding-Events, bei dem die Neulinge auf weitere Kolleginnen und Kollegen, die neu ins Unternehmen eintreten, treffen und auch andere Geschäftsbereiche kennenlernen. Ein weiteres Unterstützungsangebot ist die „digitale Lostrommel“, über die sich Interessierte selbstorganisiert mit anderen Menschen im Unternehmen vernetzen, treffen und austauschen können – persönlich oder digital. „Die Gen Z tut das übrigens lieber persönlich, habe ich festgestellt“, so Triin Tint. Im Unternehmen gibt es zudem Trainee-Programme, innerhalb derer die Trainees unterschiedliche Arbeitsbereiche durchlaufen und dabei kontinuierlich konstruktives und kompetenzbezogenes Feedback erhalten. In sogenannten Buddy-Systemen hilft eine erfahrene Kollegin oder ein Kollege als Vertrauensperson dabei, im Unternehmen Fuß zu fassen und sich sozial zu integrieren. Und beim Angebot „Reverse Mentoring“ werden die Rollen getauscht: Junge Menschen übernehmen Mentorenschaft für Ältere, beispielsweise bei der Einführung neuer digitaler Tools. Dafür geben ältere Beschäftigte ihren Erfahrungsschatz und wertvolles Wissen über das Unternehmen weiter.



Raum zum Austausch ist wichtig.

DIGITALES BGM

Ein anderes Selbstverständnis im Umgang mit digitalen Medien spiegelt sich auch im BGM wider. „Ein zeitgemäßes BGM, das auch Menschen aus der Gen Z ansprechen will, sollte entsprechend angepasst werden und möglichst viel Flexibilität erlauben“, empfiehlt Axel Kathöfer. Ideal seien vor allem noch mehr digitale Angebote, die jederzeit und überall über ein Portal genutzt werden können. „Thematisch kann das reichen von Ernährungstipps bis hin zu Sportangeboten, auch Mental Health ist dieser Zielgruppe sehr wichtig. Die jungen Nutzerinnen und Nutzer sollten frei nach ihren Bedürfnissen entscheiden können.“

Tipp
 Online-Vortrag zum Thema „Coachen statt ausbilden“ und ein Handout mit den wichtigsten Informationen zum Thema:
www.dak.de/onlineseminare-ag

Willkommenskultur stärken



Damit der Start ins Arbeitsleben zum unvergesslichen Wohlfühlerlebnis wird, unterstützt die DAK-Gesundheit mit begleitenden Seminaren und Event-Modulen.

- Bei den **Welcome Days** können Sie den Teamgeist Ihrer neuen Mitarbeitenden spielerisch stärken, die Gesundheit fördern und sich als attraktiver Arbeitgeber positionieren.



Verschiedene Event-Module sind dabei möglich, zum Beispiel sorgt **Gokart 2.0** für Abwechslung: Wenn die Teilnehmenden auf pedalgetriebenen Gokarts auf dem Parcours fahren und nach links lenken, steuert das Gefährt nach rechts – und umgekehrt. Spaß ist garantiert und zugleich wird die Vernetzungsfähigkeit des Gehirns trainiert.

- Beim **Azubiprogramm** werden Auszubildende dabei unterstützt, zielgerichtet eigene Ressourcen zu nutzen, um mit Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz und im Privaten bewusst umzugehen. **Seminare zur Vermeidung von Prüfungsstress** runden das Angebot ab.
- Mit (hybriden) **Teamentwicklungsprogrammen** können Sie Ihre Mitarbeitenden für das Thema Gesundheit sensibilisieren und gleichzeitig den Zusammenhalt fördern.

Weitere Informationen unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per **E-Mail: bgm@dak.de**

- Kostenfreie **Online-Vorträge** zu Themen wie Resilienz, Achtsamkeit, Life Balance im Homeoffice, gesunder Schlaf, Mini-/Mikropausen – Bewegt und entspannt arbeiten: www.dak.de/digitalesBGM



DEUTSCHER | BGM | FÖRDERPREIS

Mit dem Deutschen BGM-Förderpreis zeichnen die DAK-Gesundheit und die Kommunikationsberatung MCC Institutionen, Unternehmen und Dienstleistende aus, die innovative und nachhaltige Projekte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) planen. Der Preis wird Ende September 2023 zum achten Mal verliehen und steht unter dem Motto „Generationenwechsel in der Arbeitswelt – Wie kann er gesund gelingen?“. Weitere Informationen – zum Schwerpunktthema sowie zum letzten Siegerprojekt – finden Sie unter: www.dak.de/bgm-foerderpreis

KOMMUNIKATION UND FEEDBACK

Vor allem für den Erhalt der psychischen Gesundheit kommt es der jungen Generation laut Triin Tint auf zwei Dinge an: „Zum einen ist diesen Menschen sehr wichtig, dass ihnen das Vertrauen entgegengebracht wird, möglichst selbstständig Projekte durchzuführen, um ihr Können, ihre Ideen und Perspektiven einzubringen. Zum anderen sind Kommunikation und Feedback extrem wichtig, um diese Zielgruppe auch gesund zu halten. Denn Kommunikations- und Führungsprobleme können die Gesundheit der Mitarbeitenden durchaus beeinträchtigen.“

Thomas Corrinth

* Quelle: Psychreport der DAK-Gesundheit www.dak.de/presse

250 JAHRE DAK-GESUNDHEIT

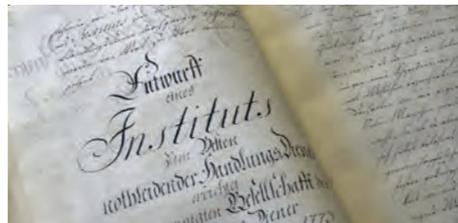
Die Geschichte von Deutschlands drittgrößter und ältester Krankenkasse begann vor 250 Jahren in Breslau. Damals schloss sich eine Gruppe Kaufmannsgehilfen zusammen, um sich gegenseitig gegen die Risiken des Lebens abzusichern. Eine innovative Idee, die es zuvor noch nicht gegeben hatte. Und so lautet auch das Motto für das Jubiläumsjahr der DAK-Gesundheit „250 Jahre - solidarisch, sozial, nachhaltig“.

Im Juni 1773 beschlossen Breslauer Kaufmannsgehilfen, das „Institut zum Besten nothleidender Handlungs-Diener“ zu gründen. Knapp ein Jahr später nahm die neue Einrichtung ihre Arbeit auf. Die Idee der gemeinsamen sozialen Absicherung in einer Solidargemeinschaft ist zu einem Erfolgsmodell und einem Grundpfeiler des modernen Sozialstaates geworden, wenn es um Gesundheit, Pflege, Rente oder Arbeitslosigkeit geht.

„Die Gründung unserer Vorgängerorganisation erfolgte 110 Jahre bevor mit den Sozialreformen von 1883 die Grundlage für die gesetzliche Krankenversicherung in Deutschland geschaffen wurde. Was heute selbstverständlich scheint, war vor 250 Jahren wegweisend.“



DAK-Vorstandschef Andreas Storm



Oben im Bild: die Gründungsurkunde – und unten das dazugehörige Wachssiegel.

VERANTWORTUNG

Die lange Geschichte der Kasse spiegelt sich auch im Jubiläumsmotto wider: „250 Jahre – solidarisch, sozial, nachhaltig“. Solidarisch, weil sich die DAK-Gesundheit für eine gerechte Finanzierung der Kranken- und Pflegeversicherung einsetzt. Sozial, weil die Kasse sich in sozialpolitischen Debatten für die Interessen ihrer Versicherten stark macht. Nachhaltig, weil sie bereit ist, Verantwortung für die Zukunft zu übernehmen – für eine verlässliche Versorgung, von der auch zukünftige Generationen noch profitieren können.



1955: DAK-Büro in Hamburg am „Michel“.

Eine Ausstellung in der DAK-Zentrale in Hamburg spiegelt die lange Geschichte der Kasse wider. Unsere Autorin Nina Alpers hat sich die Ausstellung angeschaut mit Blick auf das Arbeitsleben und die Art, wie sich Gesundheit am Arbeitsplatz im Laufe der Zeit entwickelt hat. Hier einige Eindrücke und Bilder:

WIRTSCHAFTSWUNDERJAHRE



1958: Kundenberatung im Großraumbüro.

Die DAK-Arbeitswelt im Wandel: Bisherige Arbeitsverfahren wurden Anfang der 1960er von der elektronischen Datenverarbeitung abgelöst. 1962 ging in der Hauptgeschäftsstelle die erste Datenverarbeitungsanlage vom Typ IBM 1401 in Betrieb. Zuvor wurde bereits in den 1950ern die Arbeitszeit schrittweise reduziert: 1955 erhielten DAK-Beschäftigte erstmals einen freien Samstag im Monat, 1958 wurde die Fünf-Tage-Woche dauerhaft eingeführt.

DAK-MAGAZIN: IHR BETRIEBSHELPER IM DIENSTE DER GESUNDHEIT, NR. 3/4 1958



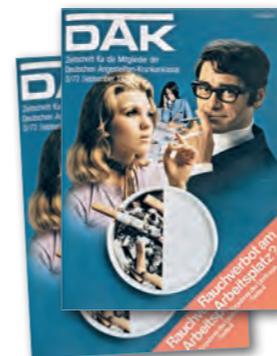
Schon in den 1950er Jahren waren die physische und psychische Gesundheit am Arbeitsplatz wichtige Themen bei der DAK und in den Magazinen.

PLAKAT VON 1956

Auch Prävention wurde bei der DAK schon früh großgeschrieben, wie dieses Plakat von 1956 zeigt.

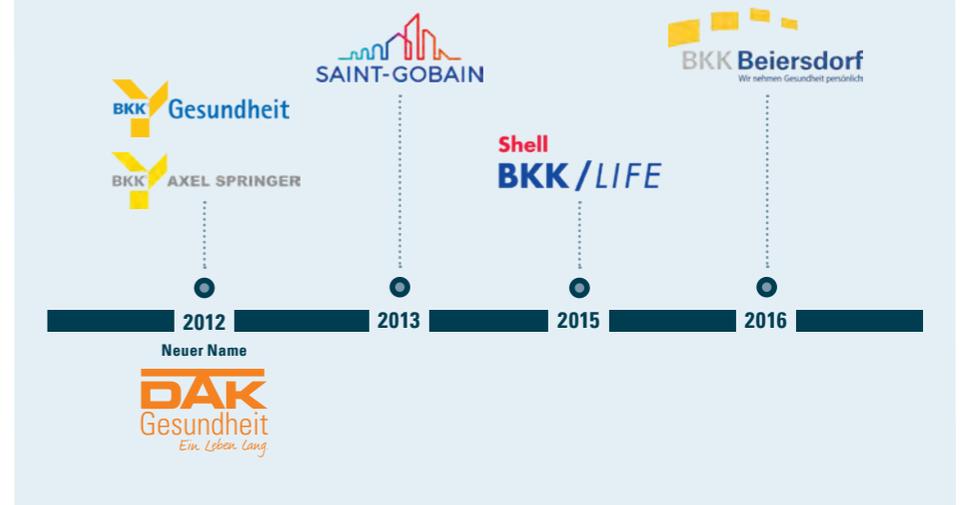


DAK-MAGAZIN SEPTEMBER 1972



Heute kaum noch vorstellbar, aber ab Anfang der 1970er Jahre Dauerstreithema: Rauchen am Arbeitsplatz. Erst 30 Jahre später, im Juli 2007, trat das Bundesnichtraucherschutzgesetz in Kraft.

FUSIONEN UND EIN NEUER NAME



Am 1. Januar 2012 entstand der Name **DAK-Gesundheit** aus dem Zusammenschluss mit der BKK Gesundheit und der BKK AXEL SPRINGER. Davor hieß die Kasse **DEUTSCHE ANGESTELLTEN-KRANKENKASSE**. Am 1. Januar 2013 fusionierte dann die DAK-Gesundheit mit der Saint-Gobain BKK, am 1. Januar 2015 mit der Shell BKK/LIFE und am 1. Juli 2016 mit der BKK Beiersdorf AG.



Ausstellung und Katalog

Die Ausstellung ist bis Ende November 2023 im Foyer der DAK-Zentrale, Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg, zu sehen. Sie ist Montag bis Donnerstag von 10 bis 18 Uhr geöffnet, am Freitag bis 17 Uhr. Der Katalog zur Ausstellung „DAK-Gesundheit – 250 Jahre im Dienst der Gesundheit“ ist im Verlag medhochzwei erschienen und für 19,99 Euro im Buchhandel erhältlich, ISBN 987-3-98800-011-8.

250 JAHRE
SOLIDARISCH • SOZIAL • NACHHALTIG

Wir im Web

Weitere Informationen zum Jubiläum sowie zum E-Book und zur Geschichte der DAK-Gesundheit:

www.dak.de/250-jahre-dak

GESUNDHEITSTAG PER VIDEO-CALL

Etwas für seine Gesundheit zu tun, kann so einfach sein – das bei der DAK-Gesundheit buchbare Angebot „Hybrider Gesundheitstag“ ist hierfür das beste Beispiel: Unternehmen können damit ihre Beschäftigten sowohl im Betrieb als auch im Homeoffice erreichen und jeder und jedem das passende Angebot unterbreiten.



Arbeiten an unterschiedlichen Orten ist für viele Beschäftigte zur Normalität geworden. Wie können gemeinsame Gesundheitsaktionen im Betrieb dennoch funktionieren? Im Rahmen eines digitalen Gesundheitstags hat die DAK-Gesundheit kürzlich Teilnehmenden aus unterschiedlichen Branchen präsentiert, wie Beschäftigte sowohl zu Hause als auch im Betrieb und in allen Niederlassungen erreicht werden können (siehe Kasten). Unsere Autorin Justine Holzwarth war dabei und hat zwei Workshops getestet:

WUNSCHGERECHT

Der Ablauf ist ganz einfach. Zunächst suchen sich die Mitarbeitenden ihre individuellen Themen nach eigener Präferenz aus: Will ich live kochen, etwas über Ergonomie am Arbeitsplatz erfahren, über mein Diabetes-Risiko oder meine Stressbelastung? Und dann: Würde ich gern an einem Vortrag oder Workshop teilnehmen oder käme ein Screening infrage? In Präsenz oder digital? Wie auch immer sie sich entscheiden, die Teilnehmenden bekommen beim Gesundheitstag auf jeden Fall wertvolle Tipps und Übungen

an die Hand. Zum Beispiel: Wie entspanne ich an einem langen Tag vor dem Rechner meine Augen? Oder: Wie kann ich Rückenschmerzen vorbeugen?

PRAXISTEST

Auch ich als Autorin möchte das Angebot nutzen und stelle mir wenige Wochen vor dem Gesundheitstag auf der Anmeldeseite mein Programm für den Tag zusammen: Ich entscheide mich für die 20-minütige „Bewegte Pause“ und den digitalen Workshop „Augenblickliche Entspannung“. Individuelle Screenings mit persönlichem Feedback wären ebenfalls möglich gewesen. Für die Teilnahme benötige ich nichts weiter als einen PC, Laptop oder ein Tablet und eine stabile Internetverbindung.

BEWEGTE PAUSE

Mein Programm habe ich so gewählt, dass es sich in meinen Arbeitstag gut einfügt. Nachdem meine ersten beruflichen Termine abgearbeitet sind, kommt die „Bewegte Pause“ um zehn Uhr genau richtig. Workshop-Leiterin Leonie Stadelmeier von der Aktivital GmbH, Kooperationspartner der DAK-Gesundheit, hat dieses

20-minütige Angebot vorbereitet, „um die Arbeit aufzulockern und Wehwechen vorzubeugen“, sagt sie. Fragen beantwortet sie gleich direkt oder auch im Chat. Die Übungen führen wir gemeinsam im Stehen durch – das ist nicht nur einfacher als auf meinem Bürostuhl, sondern tut nach der längeren Sitzphase auch gut. Die Präventionsexpertin beginnt gleich



Leonie Stadelmeier, Aktivital GmbH

mit der ersten Übung: dem Schulterkreisen. Ganz einfach eigentlich – und doch so wichtig. Jeweils zehn Mal lasse ich meine Schultern erst nach hinten, dann nach vorne kreisen. Anschließend „holen wir die Sterne vom Himmel“ beziehungsweise „pflücken Äpfel“: Ich strecke im Stehen im Wechsel einen Arm nach oben und ziehe den Körper dabei in die Länge. Hierbei entsteht eine angenehme Dehnung im seitlichen Rumpf. Es folgen weitere Dehnübungen für den Rücken und auch den so oft verspannten Nacken vergisst die Trainerin nicht. Eine Atemübung schließt die „Bewegte Pause“ nach 20 Minuten ab.

AUGENENTSPANNUNG

Um Entspannung für die Augen geht es im digitalen Workshop „Augenblickliche Entspannung“ mit Peter Dietz, ebenfalls von der Aktivital GmbH. Warum entspannte Augen so wichtig für unser allgemeines Wohlbefinden sind, erklärt der Experte leicht verständlich. Viele Menschen klagen über juckende, trockene und lichtempfindliche Augen und daraus resultierende Kopfschmerzen. Um solche Beschwerden zu verhindern, ist Entspannung wichtig – auch für die Augen. Denn sind sie entspannt, ist es auch das vegetative Nervensystem. Dieses steuert lebenswichtige Funktionen des Körpers wie Herzschlag, Atmung und Stoffwechsel, die wir nicht willentlich beeinflussen können.



Peter Dietz, Aktivital GmbH

Ein erster Schritt ist tägliche (Augen-) Bewegung. „Sie entspannt die Augenmuskeln und fördert damit unsere Denkleistung“, klärt der Experte auf und leitet eine einfache Übung an, die täglich – auch während der Bildschirmarbeit – durchgeführt werden kann: Er gibt mir und den anderen Teilnehmenden vor, in welche Richtung wir schauen sollen. Die Augen bewegen sich fast im Sekundentakt hin und her. „Nun schließen Sie die Augen und spüren nach: Wie fühlen sich die Augenmuskeln an?“, fragt Dietz. Wir sind uns einig: Die Übung strengt tatsächlich etwas an, tut unseren Augen aber auch unglaublich gut.



Blinzel-Pausen

Regelmäßig (am besten einmal stündlich) Blinzel-Pausen einlegen. Entspannt den Kopf zurücklehnen und so schnell wie möglich blinzeln.

Eine kurze Einführung in die Anatomie des Auges lässt verstehen, warum entspannte Augenmuskeln so wichtig sind. „Sie unterstützen die Ausschüttung von Tränenfilm, vermeiden unscharfes Sehen und regen das Gehirn an“, erklärt der Experte und gibt direkt ein paar Tipps, wie wir unsere Augen feucht halten können: Blinzeln sei eine gute Maßnahme, genauso wie Gähnen. „Bei beiden Methoden bekommen die Augen mehr Tränenflüssigkeit.“

BODYBUILDING FÜR DIE AUGEN

Als Bodybuilding für die Augenmuskeln bezeichnet Dietz die Übung mit der „liegenden Acht“, die ein Daumen vor dem Gesicht zieht. Die Augen folgen für eine Minute dieser Acht. Danach wiederhole ich die Übung mit nur einem Auge und wechsele nach einer Minute. „Das fördert die Konzentration und das räumliche Sehen“, klärt der Experte auf und legt uns ans Herz, diese Übung jeden Tag zu machen. Zum Abschluss des Workshops zeigt er uns noch das „Palmieren“. Hierbei legt man die Handflächen auf die Augen und schließt diese. Jetzt heißt es: zur Ruhe kommen und genießen. Nach etwa einer Minute nehme ich die Hände weg und öffne die Augen langsam. „Es geht mir gut.“ Am Ende des Tages fühle ich mich ausgeglichen und entspannt. Das gute Gefühl, etwas für meine Gesundheit getan zu haben, überwiegt. Aus dem Seminar und Workshop habe ich viele Übungen und Anregungen mitnehmen können, die ich in meinen Alltag integrieren kann. Der Tag hat mir also nicht nur für kurze Zeit etwas gebracht.

Justine Holzwarth

Zusatzwissen

Mit Gesundheitstagen können Sie Ihre Mitarbeitenden für deren Gesundheit sensibilisieren. Ihre Beschäftigten werden dabei aktiv in den Prozess eingebunden. Doch wie können solche Angebote in Zeiten des hybriden Arbeitens Ihre Beschäftigten erreichen? Am besten ebenfalls hybrid: Teilnahme des gesamten Personals, ortsunabhängig und einfach durchführbar (sowohl in Präsenz als auch digital) – das sind einige der Vorteile, die derartige Gesundheitstage bieten. Mit dem Angebot der DAK-Gesundheit sind darüber hinaus individuelle Screenings möglich. Mehr Informationen und Anmeldung unter der **BGM-Hotline 040 325 425 720** zum Ortstarif. Oder einfach per E-Mail an: bgm@dak.de

Vorstellung des Angebots mit Mitmachaktionen:

Digitaler Gesundheitstag (kostenfrei)

Termine: 12.10.2023 und 5.12.2023

Zeit: jeweils von 9 bis 18 Uhr

Personenzahl: eine Person je Unternehmen

Anmeldung und weitere Informationen:

www.gesundheitstag.online/Tag_der_offenen_Tuer_DAK



FOTOS: AKTIVITAL GMBH; ADOBE STOCK | YUMMYBUUM; ADOBESTOCK | ZANNA26; ISTOCK | SENSVECTOR

PFLEGEVERSICHERUNG NEUREGELUNG DER BEITRÄGE

Seit dem 1. Juli 2023 beträgt der allgemeine Beitragssatz zur Pflegeversicherung grundsätzlich 3,4 Prozent (bisher 3,05 Prozent). Unternehmen und Beschäftigte teilen sich den Beitrag weiterhin.

Der Beitragszuschlag für Personen ab 23 Jahren ohne Kinder beträgt künftig 0,6 Prozentpunkte (0,35 Prozentpunkte bis zum 30. Juni). Diesen Beitragszuschlag zahlen Versicherte nach wie vor allein.

Für alle Personen mit mehr als einem Kind verringert sich der Beitragssatz. Die Abschläge betragen ab dem zweiten bis zum fünften Kind 0,25 Prozentpunkte je Kind (insgesamt maximal 1 Prozentpunkt).

Wichtig: Das gilt bis zum Ablauf des Monats, in dem das jeweilige Kind 25 Jahre alt wird (oder 25 Jahre alt geworden wäre). Die Beitragsabschläge reduzieren nur die vom Versicherten zu tragenden Beiträge. Werden die Beiträge auch von Dritten (beispielsweise Unternehmen) getragen, so reduzieren sich deren Anteile nicht.

Die Elterneigenschaft sowie die Anzahl der Kinder unter 25 Jahren sind den beitragsabführenden Stellen nachzuweisen, von selbst zahlenden Versicherten (zum Beispiel selbstständig Tätigen) gegenüber der Pflegekasse. Für die Zeit vom 1. Juli 2023 bis zum 30. Juni 2025 kann der Nachweis der Kinder auch im vereinfachten Verfahren erfolgen. Dabei werden aufgrund einer gesetzlichen Regelung lediglich Angaben zu den berücksichtigungsfähigen Kindern benötigt. Konkrete Nachweise, wie zum Beispiel eine Geburtsurkunde, sind nicht erforderlich. Die Angaben müssen dokumentiert werden (zum Beispiel für Unternehmen in den jeweiligen Entgeltabrechnungsprogrammen). Bis zum 1. Juli 2025 soll den beitragsabführenden Stellen und den Pflegekassen ein digitales Verfahren für die Prüfung zur Verfügung gestellt werden.

Da die beitragsabführenden Stellen und die Pflegekassen die Beitragsabschläge aufgrund der Kurzfristigkeit des Gesetzgebungsverfahrens häufig nicht bereits ab dem 1. Juli 2023 berücksichtigen können, sind diese so bald wie möglich, spätestens bis zum 30. Juni 2025 zu erstatten.

Wichtig
Die DAK-Gesundheit plant, die rückwirkende Korrektur für Versicherte, die ihre Beiträge selbst zahlen, bis Ende 2023 vorzunehmen.

BEITRAGSSÄTZE IN DER PFLEGEVERSICHERUNG AB 1.7.2023

Versicherte	allgemeiner Beitragssatz	Anteil Arbeitgeber	Anteil Arbeitnehmer
unter 23 Jahren ohne Kinder	3,4 %	1,7 %	1,7 %
ab 23 Jahren ohne Kinder	4,0 %	1,7 %	2,3 %
mit 1 Kind	3,4 %	1,7 %	1,7 %
mit 2 Kindern unter 25 Jahren	3,15 % (mit Abschlag von 0,25 %)	1,7 %	1,45 %
mit 3 Kindern unter 25 Jahren	2,9 % (mit Abschlag von 0,5 %)	1,7 %	1,2 %
mit 4 Kindern unter 25 Jahren	2,65 % (mit Abschlag von 0,75 %)	1,7 %	0,95 %
mit 5 Kindern unter 25 Jahren	2,4 % (mit Abschlag von 1,0 %)	1,7 %	0,7 %
Versicherte, deren Kinder alle mindestens 25 Jahre alt sind	3,4 %	1,7 %	1,7 %

Weitere Informationen: www.dak.de/arbeitgeber-pflegeversicherungsbeitrag
www.gkv-spitzenverband.de/pflegeversicherung/pv_grundprinzipien/pflege_beitragssatz/beitragssatz.jsp

DATENAUSTAUSCH AUS SV.NET WIRD SV-MELDEPORTAL

Wichtig für Unternehmen, die bisher sv.net für die elektronische Datenübermittlung nutzen: Dieses wird ab 1. Oktober 2023 durch ein neues SV-Meldeportal ersetzt. Es enthält eine erneuerte Ausfüllhilfe für den elektronischen Datenaustausch mit den Sozialversicherungsträgern. Die Plattform sv.net steht weiterhin bis zum 29. Februar 2024 vollumfänglich zur Verfügung.

SV-Meldeportal: www.itsg.de/produkte/sv-meldeportal
Meldeverfahren zwischen Sozialversicherungsträgern: www.gkv-datenaustausch.de



FOTOS: ADOBESTOCK | ENVFX; ADOBE STOCK | MATTHEW CERFF/PEOPLEIMAGES.COM

FÄLLIGKEITSTERMINE MIT BESONDERHEIT IM OKTOBER

Der Reformationstag (31. Oktober) ist ein gesetzlicher Feiertag in Hamburg. Da in der Hansestadt der Sitz der DAK-Gesundheit ist, führt dies zur Verschiebung der Fälligkeit der Beiträge. Beitragsnachweise sind bis zum 24. Oktober zu übermitteln und Beiträge bis zum 26. Oktober 2023 zu entrichten.

Monat	Beitragsnachweise übermitteln bis	Fälligkeit GSV-Beiträge**
09/23	25.09.2023	27.09.2023
10/23	24.10.2023	26.10.2023
11/23	24.11.2023	28.11.2023
12/23	21.12.2023	27.12.2023

ENTGELTFORTZAHLUNGSVERSICHERUNG ERSPARNIS FÜR UNTERNEHMEN

Der Umlagesatz U2 der DAK-Gesundheit sinkt zum 1. September 2023 auf 0,39 Prozent (vorher 0,52 Prozent). Er dient zum Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Mutterschaft.

	U2 ab 1.9.2023	Ausgleich von Arbeitgeberaufwendungen bei Mutterschaft
Erstattungssatz	Umlagesatz	
100 %	0,39 %	Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld (§ 14 MuSchG)
120 %*		Beschäftigungsverbot (§ 11 MuSchG)

* Erstattung von 100 Prozent auf das fortgezahlte Brutto-Arbeitsentgelt. Zusätzlich werden die Arbeitgeberanteile am Gesamtsozialversicherungsbeitrag pauschal mit 20 Prozent vom fortgezahlten Brutto-Arbeitsentgelt erstattet, höchstens jedoch die tatsächlich zu entrichtenden Beiträge.

Berechnung der Umlagebeträge

Die Berechnung erfolgt vom Arbeitsentgelt bis zur Beitragsbemessungsgrenze der gesetzlichen Rentenversicherung. Einmalig gezahltes Arbeitsentgelt bleibt bei der Berechnung unberücksichtigt.

Angaben unter Vorbehalt. Stets aktuelle Werte: www.dak.de/aag



Mehr Informationen unter: www.dak.de/faelligkeitstermine
** Gesamtsozialversicherungsbeiträge

GEMEINSAM FÜR DEN MITTELSTAND

Worauf kommt es an, damit gesundes Arbeiten gelingt?
Der Bundesverband mittelständische Wirtschaft weiß in dieser Frage die Expertise der DAK-Gesundheit zu schätzen.

Veränderungen in der Arbeitswelt, Fachkräftemangel und unbesezte Azubi-Stellen zeigen auf, wie schwierig die aktuelle Situation auf dem Arbeitsmarkt ist. Auch der Mittelstand steht vor der Herausforderung, sowohl geeignetes Personal zu finden als auch Beschäftigte langfristig an das Unternehmen zu binden. Um gemeinsam nach Lösungen zu suchen und dabei vor allem auf den Erhalt der Mitarbeitergesundheit zu setzen, ist die DAK-Gesundheit im Herbst 2020 eine Kooperation mit „Der Mittelstand. BVMW e.V.“ eingegangen, dem Bundesverband mittelständische Wirtschaft. Diese erfolgreiche Zusammenarbeit wurde nun um ein weiteres Jahr verlängert.

PASSGENAUE ANGEBOTE

Zusammen mit der DAK-Gesundheit unterstützen eigens dafür qualifizierte BVMW-Gesundheitskoordinatorinnen und -koordinatoren den Mittelstand insbesondere bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Mit dem umfangreichen DAK-BGF-Portfolio von über 500 Modulen kann individuell auf die Bedürfnisse eines jeden Unternehmens eingegangen werden. Dabei wählen Firmen Bausteine aus den Themenfeldern Bewegung, Ernährung, Stress und Sucht und erhalten darüber hinaus weitergehende Beratung – beispielsweise zur Implementierung des Themas Gesundheit in die Unternehmenskultur.

GANZHEITLICHER ANSATZ

Mit diesem ganzheitlichen Ansatz traf man einen Nerv: „Gerade für kleine und mittelständische Betriebe ist es herausfordernd, gesundheitsrelevante Themen aus eigener Kraft abzudecken“, weiß Stefan Gieseke, Geschäftsführer aus dem Geschäftsbereich Markt der DAK-Gesundheit. „Die Gesundheitskoordinatorinnen und -koordinatoren setzen genau hier an und unterstützen die Betriebe bei diesem wichtigen Thema.“



Stefan Gieseke,
Geschäftsführer Markt der DAK-Gesundheit

GESUNDHEIT MIT FUNFAKTOR

Beim Zukunftstag des BVMW am 1. März 2023 in Berlin hatten die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, das Thema Gesundheit im Flugsimulator ICAROS zu erleben und sich zu aktuellen Gesundheitsthemen am Stand der DAK-Gesundheit auszutauschen. In seiner Keynote sprach Andreas Storm, der Vorstandsvorsitzende der Krankenkasse, über die „Zeitenwende im Gesundheitswesen“.

„Flugstunden“ für die Gesundheit

Das DAK-Event-Modul ICAROS entführt die Teilnehmenden mithilfe einer Virtual-Reality-Brille hoch in die Lüfte – verbunden mit einem Ganzkörper-Workout. Im Anschluss gibt es Tipps, wie sich auch ohne Flugsimulator entsprechende Übungen in den Alltag integrieren lassen.



Benjamin Schroth, Leiter Kompetenzpartner und Verbandskooperationen beim BVMW, testet auf dem Zukunftstag das Virtual-Reality-Fitnessgerät ICAROS.



Andreas Storm,
Vorsitzender des Vorstands der DAK-Gesundheit

Die Veranstaltung mit über 4.000 Gästen, darunter hochrangige Persönlichkeiten aus Politik und Wirtschaft, zeigte auf, welches Gewicht der Mittelstand und der BVMW haben. „Wir freuen uns sehr, dass wir unsere erfolgreiche Kooperation fortsetzen können“, so Andreas Storm.

Annemarie Lünig

Interesse geweckt?

Die DAK-Gesundheit bietet individuelle Unterstützungsmöglichkeiten für Unternehmen jeder Größenordnung an.

Kontakt:
BGM-Hotline
040 325 325 720 zum Ortstarif
oder per E-Mail: **BGM@dak.de**

Weitere Informationen zum Thema BGM unter:
www.dak.de/BGM



Das DAK-Team um Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit (5. v. li.), auf dem Zukunftstag des BVMW.

FOTOS: DAK-GESUNDHEIT; DAK-GESUNDHEIT | WEYCHARDT

HERAUSFORDERUNGEN LASSEN UNS WACHSEN

Mittlerweile kennen alle den Spruch: Raus aus der Komfortzone! Tatsächlich fördert es die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, wenn wir uns regelmäßig neuen Herausforderungen stellen.

„Die Magie beginnt außerhalb der Komfortzone“, sagt Jochen Mai, Gründer der Karrierebibel-Gruppe sowie Autor mehrerer Bestseller. „Wer sich nur im gewohnten Rahmen bewegt, entwickelt sich nicht weiter. Die gute Nachricht: Der Ausbruch aus Routinen und einer eintönigen Lebensweise gelingt schon in kleinen Schritten. Durch Mini-Veränderungen im Alltag. Vor allem drei Ängste sorgen dafür, dass wir unsere Komfortzone nur ungern verlassen: die Angst vor Versagen, vor Anstrengung und vor Zurückweisung. Doch Wachstum und Entwicklung sind nur möglich, wenn wir uns regelmäßig neuen Aufgaben stellen.“



Jochen Mai,
Gründer der Karrierebibel-Gruppe



ÄNDERUNG DES GEWOHNTEN

Das funktioniert im Job wie privat, so Jochen Mai weiter: „Sie können beginnen, an einer beruflichen Neuorientierung zu arbeiten, oder sich ein persönliches Ziel setzen. Ändern Sie Ihren Tagesablauf ganz bewusst und probieren Sie eine neue Struktur oder Arbeitsweise. Machen Sie zu einem anderen Zeitpunkt Pause. Oder an anderen Orten. Oder verabreden Sie sich mit anderen Menschen. Suchen Sie sich Aufgaben, bei denen Sie mehr Verantwortung tragen als bisher. Sprechen Sie Ihre Vorgesetzten darauf an und suchen Sie gemeinsam nach passenden Optionen. Und in der Freizeit? Sie können sich beispielsweise ein neues Hobby suchen. Eine Sportart, ein Musikinstrument oder Sie lernen eine neue Sprache. Hauptsache, es ist etwas, wofür Sie sich schon länger interessieren, aber wo Sie sich bisher nicht getraut haben, den ersten Schritt zu machen.“ Warum? „Wer seine persönlichen Ziele erreichen will, sollte bereit sein, dafür zu kämpfen. Karriere passiert nicht – sie wird gemacht!“



MEHR SELBSTWERTGEFÜHL

Bleiben wir zu lange in unserer Komfortzone, verlieren wir Muskelkraft und geistige Agilität. Wissen, welches wir nicht nutzen, geht verloren. Suchen wir regelmäßig neue Herausforderungen, dann lernen wir uns selbst besser kennen. Wir erleben unsere Leistungsfähigkeit und steigern so unser Selbstwertgefühl. Wir werden flexibler und spüren den Moment. Wir können unsere Ängste erkennen und an ihnen arbeiten. Wir entwickeln uns weiter und fühlen uns lebendig.

VISION ENTWICKELN

Wie eng das Zusammenspiel zwischen privaten und beruflichen Herausforderungen ist, zwischen geistiger und körperlicher Leistung, bestätigt Hallgrimur Matthiasson, Teamleiter bei q.beyond (IT-Dienstleister mit Sitz in Köln und Hamburg) und Bronze-Weltmeister im neuen Trendsport Hyrox, bestehend aus acht 1.000-Meter-Läufen mit Fitnessübungen dazwischen. Er sagt: „Eine Vision zu entwickeln und zu verfolgen, hilft mir dabei, meine Ziele zu erreichen. In der sechsten Klasse stellte ich mir vor, wie schön es wäre, nicht immer der schlechteste Schüler zu sein, sondern einer von den drei besten. Das Bild trug mich, bis das Ziel erreicht war. Als Vater setzte ich mir das Ziel, fit genug zu sein, um jeden Blödsinn mit meinen Kindern mitmachen zu können. Als ich das geschafft hatte, fragte ich mich: Was kann ich noch alles mit meinem Körper und Geist erreichen? Für Hyrox benötigt man Ausdauer, Kraft, Konzentration und Mobilität. Dazu trainiere ich Laufen und Krafttraining, Yoga und Meditation. Der Sport ist ein guter Ausgleich zur Belastung im Beruf. Und zugleich fördert die körperliche Beweglichkeit die geistige.“



Hallgrimur Matthiasson,
Teamleiter bei q.beyond und
Bronze-Weltmeister im neuen
Trendsport Hyrox

BALANCE FINDEN

Doch Achtung: Der Trainingseffekt tritt nur bei gesunder Abwechslung von Anspruch und Pausen ein. Ständig überforderte Muskeln erkranken, eine anhaltende Überforderung im Job führt in den Burnout. Die systemische Therapeutin Anette Frankenberger warnt daher:



Anette Frankenberger,
Systemische Therapeutin

„Unzufrieden im Job? Neinsagen fällt schwer? Solche Menschen befinden sich gerade nicht in ihrer Komfortzone.“ Die unreflektierte Aufforderung, diese zu verlassen, erzeuge in solchen Fällen nur großen Druck. „In unserer Welt wird ohnehin oft vermittelt: Wenn etwas nicht stimmt, musst du dich mehr anstrengen.“ Doch genau das Gegenteil sei geboten: „Ich muss in Sicherheit und relativ stabil sein, um so grundlegende Dinge wie eine Veränderung im Job zu bewältigen. Wenn jemand in einer Krise steckt, ist das Wichtigste erst einmal: Stabilität, Stabilität, Stabilität. Nur aus solch einem Zustand heraus kann ich mich auf Herausforderungen einlassen.“ Die entscheidende Frage sei: Ist etwas hilfreich oder erzeugt es ein mulmiges Gefühl?

Im Sport ist bekannt: Die Muskeln wachsen in der Regenerationsphase. Ständig Leistung bringt nichts, ständig Pause auch nicht. Der Mittelweg ist das Ziel!
Ulrich Hoffmann

Unterstützung für Sie und Ihr Personal



ONLINE-VORTRÄGE

Kostenfreie Online-Vorträge zu Themen wie Resilienz, Achtsamkeit, Life-Balance im Homeoffice, gesunder Schlaf, Mini-/Mikropausen – Bewegt und entspannt arbeiten. Anmeldung und weitere Informationen unter: www.dak.de/digitalesBGM

WEITERBILDUNG

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSMANAGER/-INNEN

Erlangen Sie Fachwissen, um dauerhaft einen Gesundheitsförderungsprozess in Ihrem Betrieb aufzubauen. Informationen zu Qualifizierung und Ablauf unter: www.dak.de/bgm-manager

BGM IN ZEITEN DES PERSONALMANGELS? JA, BITTE!



Ob Pflegeheim, Restaurant oder Kita: Überall fehlt Personal, oft mit spürbaren Folgen für die Gesundheit der verbliebenen Kräfte. Im DAK-Online-Vortrag erfahren Sie, mit welchen Maßnahmen Unternehmen ihre Beschäftigten schützen können. Unsere Autorin hat daran teilgenommen.

Landauf, landab suchen Betriebe händeringend nach Personal. Die Lage ist in manchen Branchen dramatisch und sie wird sich weiter zuspitzen, wenn die Babyboomer in den Ruhestand gehen. Was können Betriebe tun, damit Mitarbeitende nicht ausbrennen, wenn die Arbeit auf immer weniger Schultern lastet? Um diese Frage geht es im DAK-Online-Vortrag „Wie BGM bei Personalmangel unterstützen kann.“

PRAGMATISCHER EINSTIEG

Natürlich zaubert auch ein exzellentes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) keine neuen Kräfte herbei, aber es kann die vorhandenen Beschäftigten entlasten: „BGM ist ein gutes Instrument, um Abläufe genauestens zu prüfen und so Probleme im Arbeitsalltag zu erkennen und zu reduzieren. Das stärkt die Beschäftigten, das Betriebsklima und oft auch die Arbeitsorganisation“, sagt Sandra Schmidt, BGM-Expertin der DAK-Gesundheit.

GESUNDHEITLICHE FOLGEN DES PERSONALMANGELS

Allgemeine Müdigkeit

Körperliche Erschöpfung

Schlafstörungen

Kopfschmerzen

Beschwerden im Muskel-Skelett-System



STEIGENDE KRANKENSTÄNDE

Der BGM-Experte Ralf Sagurski von der Motio Verbundgesellschaft mbH erläutert in dem Vortrag, wie eklatant das Problem schon heute ist. Laut dem DAK-Gesundheitsreport 2023* mit dem Titel „Gesundheitsrisiko Personalmangel – Arbeitswelt unter Druck“ geben rund 45 Prozent der Beschäftigten an, regelmäßig Personalmangel zu erleben. Lücken in Dienstplänen sind also kein vorübergehendes Phänomen, sondern sie gehören für viele zum Alltag. Besonders betroffen sind Berufe in der Pflege, Kinderbetreuung, Sozialarbeit und Logistik. Die Beschäftigten in diesen Berufen leiden besonders: Die Krankenstände sind überdurchschnittlich hoch und viele finden auch in der Freizeit kaum Erholung. Es entsteht ein Teufelskreis, denn so manche Fachkraft erwägt als Konsequenz, ihre Arbeitszeit (weiter) zu reduzieren – mit dem Ergebnis, dass sich die Probleme noch mehr verschärfen.

BELASTUNGEN AUFSPÜREN

Wie kann man dagegen vorgehen, was hat sich bewährt? Ralf Sagurski formuliert es so: „BGM will weg von der Gießkanne, denn es geht nicht allein um allgemeine Gesundheitsförderung, sondern vielmehr um eine Analyse der Situation im jeweiligen Betrieb mit dem Ziel, passgenaue Instrumente zu entwickeln.“ Statt Obstkorb und Rückenschule für alle wird beim modernen BGM genau hingeschaut, wo die Belastungen liegen. Sagurski erläutert in seinem Vortrag, wie das im Idealfall ablaufen kann: „Zu Beginn sollte eine Bestandsaufnahme erfolgen – bestenfalls schnell und direkt mit den Beschäftigten im Gespräch oder auch mit tiefergehenden schriftlichen Befragungen. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse sollten anschließend zu Maßnahmen führen, die individuell auf den Betrieb zugeschnitten werden – von Arbeits-

organisation und -umgebung über Führung und Arbeitszeiten bis hin zu Resilienz.“ (Siehe Kasten „Vorgehensweise beim BGM“.)

BGM LOHNT SICH

Der Vorteil dieser analytischen Herangehensweise besteht darin, dass schnell sichtbar wird, wo der Schuh drückt. So können beispielsweise in einem Unternehmen digitale Tools zeitintensive Arbeiten ersetzen, in einem anderen benötigen Beschäftigte verlässliche Zeiten für Pausen oder Rückzugsräume für hochkonzentriertes Arbeiten. Auch veränderte Arbeitsabläufe, Teamtrainings oder neue Kommunikationstools könnten langfristig für Entlastung sorgen.

BGM-BERATUNG FÜR UNTERNEHMEN

Die DAK-Gesundheit bietet individuelle Unterstützung für Unternehmen jeder Größenordnung an. Informationen – auch zum BGM mit ganzheitlichem Ansatz – erhalten Sie auf unserer Website www.dak.de/BGM, unter der BGM-Hotline **040 325 325 720** zum Ortstarif oder per E-Mail an: bgm@dak.de

DAK-Expertin Sandra Schmidt ermutigt im Vortrag zum Einstieg ins BGM: „Gerade kleine Unternehmen haben oft großen Respekt vor dem BGM und vermuten jede Menge Arbeit dahinter. In Wirklichkeit kann man aber ganz schnell und pragmatisch anfangen.“ Fazit: BGM ist zunächst ein Mehraufwand. Dieser lohnt sich jedoch sehr, denn gesunde und motivierte Mitarbeitende – das wünscht sich jeder Betrieb.

Andrea Guthaus

Vorgehensweise beim BGM

→ Situation analysieren

Arbeitsabläufe, Kommunikationswege, Aufgabenzuschnitte und mehr werden betrachtet, um herauszufinden, wo Handlungsbedarf besteht und welche Kompetenzen und Ressourcen zur Verfügung stehen.

→ Maßnahmen planen

Auf Basis der Analyse wird ermittelt, wie die Belegschaft und damit auch das Unternehmen unter Einbezug der Ressourcen gestärkt werden können. Ein passgenauer Maßnahmenplan hilft bei der Umsetzung.

→ Erfolge feiern

Veränderungsprozesse werden kommunikativ begleitet, die Motivation und die Vernetzung innerhalb des Unternehmens verbessern sich. Nach der Umsetzung: Bleiben Sie mit Ihren Mitarbeitenden im Gespräch, holen Sie Feedback ein und passen Sie die Maßnahmen neuen Gegebenheiten an.

* Quelle: Zahlen und Fakten stammen aus dem Gesundheitsreport 2023 der DAK-Gesundheit: www.dak.de/gesundheitsreport

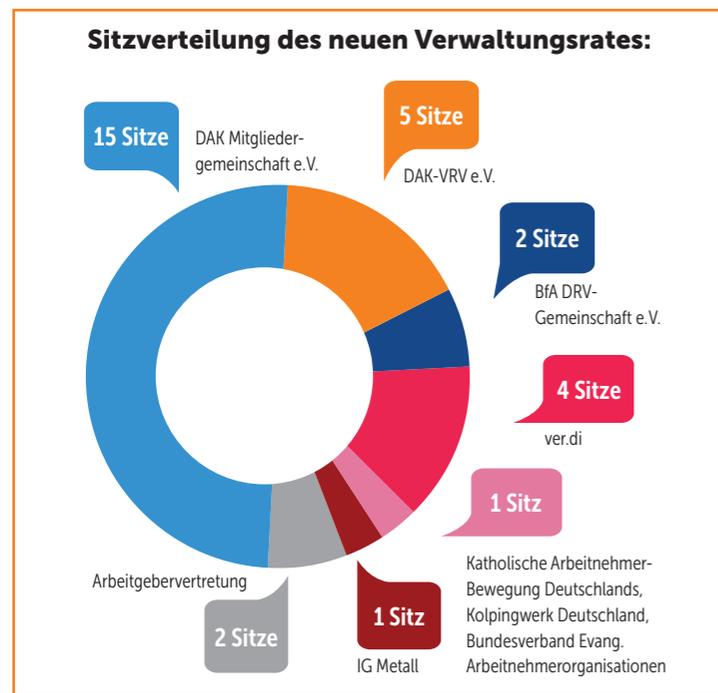
SOZIALWAHL 2023 DER NEUE VERWALTUNGSRAT

In seiner konstituierenden Sitzung am 14. September 2023 hat das höchste Selbstverwaltungsgremium der DAK-Gesundheit eine neue Spitze gewählt. Neuer Vorsitzender des 30-köpfigen Verwaltungsrates ist Roman G. Weber, LL.M. Der Volljurist aus Detmold in Nordrhein-Westfalen gehört der DAK Mitgliedergemeinschaft an, die bei der Sozialwahl am 31. Mai 2023 stärkste Fraktion wurde. Stellvertretender Vorsitzender ist Dr. Johannes Knollmeyer, pensionierter Mediziner aus Frankfurt am Main, der die Arbeitgeber im Verwaltungsrat vertritt. Zweite Arbeitgeberstimme ist Bianca van Wijnen aus Mönchengladbach. Sie ist Head of CoE Gesundheit & Innovation bei der REWE Group. Beide wurden aufgestellt von der HDE/BAVC – der Gemeinsamen Liste der Arbeitgeberorganisationen Handelsverband Deutschland (HDE) und dem Bundesarbeitgeberverband Chemie (BAVC).

Als Parlament und höchstes Gremium der Kasse entscheidet der Verwaltungsrat über zentrale Fragen der Kranken- und Pflegeversicherung, etwa den 26-Milliarden-Haushalt und zusätzliche Leistungen, und wählt auch den hauptamtlichen Vorstand. Dem Verwaltungsrat gehören 28 Versichertenvertreterinnen und -vertreter sowie eine Vertreterin und ein Vertreter der Arbeitgeberseite an.



V. l. n. r.: Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit, zusammen mit dem neuen Verwaltungsratsvorsitzenden Roman G. Weber und dessen Stellvertreter Dr. Johannes Knollmeyer



Tipp

Weitere Informationen rund um die Sozialwahl und die Arbeit des Verwaltungsrates finden Sie unter:

www.dak.de/verwaltungsrat

FOTOS: DAK-GESUNDHEIT | LAUEFER, ADOBE STOCK | Haltpoint ; DAK-GESUNDHEIT | Wigger

FAMILIENFREUNDLICHES UNTERNEHMEN QUALITÄTSSIEGEL FÜR DIE DAK-GESUNDHEIT

Bei der 25. Zertifikatsfeier zum Audit „berufundfamilie“ wurde die DAK-Gesundheit als Arbeitgeberin für ihre familien- und lebensphasenbewusste Personalpolitik zertifiziert. Das Kuratorium der berufundfamilie Service GmbH ehrte damit das hohe Engagement der DAK-Gesundheit für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie bei ihren mehr als 10.000 Beschäftigten. Das Qualitätssiegel wurde von Schirmherrin Bundesfamilienministerin Lisa Paus in Berlin an Vorstandsmitglied Dr. Ute Wiedemann überreicht. „Ich bin stolz, dass wir als große Arbeitgeberin für unsere vorbildliche familienfreundliche Personalpolitik ausgezeichnet worden sind“, so Dr. Ute Wiedemann. „Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist für mich ein zentraler Bestandteil unserer Unternehmenskultur.“

Mit welchen Familienangeboten die DAK-Gesundheit Betriebe unterstützt, lesen Sie im Kasten auf Seite 27. Weitere Informationen unter: www.dak.de/bgm



Dr. Ute Wiedemann, Vorstandsmitglied der DAK-Gesundheit, freut sich über die Auszeichnung.

TRANSPARENZ MACHT LEISTUNGEN VERGLEICHBAR



Der 64-seitige Qualitätstransparenzbericht der DAK-Gesundheit beleuchtet zum dritten Mal in Folge die Bereiche Kundenzentrierung, Service, Leistungen und Digitalisierung. So sind zum Beispiel allein 10,7 Millionen Anträge, Rechnungen und Maßnahmen zu Pflegeleistungen eingegangen. 99,5 Prozent der Anträge wurden dabei bewilligt. 1,6 Millionen Versicherte wurden aktiv zu Angeboten und Leistungen der Krankenkasse beraten. **Wichtig für Unternehmen:** Im Berichtszeitraum betreute die DAK-Gesundheit rund 300 BGM-Projekte in Unternehmen, von Online-Workshops bis hin zu individuellen Konzepten zur Förderung der Mitarbeitergesundheit. Den Qualitätstransparenzbericht 2023 finden Sie unter: www.dak.de/transparenzbericht

ARBEITSWELT: FRAUEN IM FOKUS

Personalmangel wird für viele Branchen immer herausfordernder und wirkt sich zudem auf die Gesundheit der verbliebenen Beschäftigten aus. Nun sollen Maßnahmen der Bundesregierung die Vereinbarkeit von Familie und Beruf fördern, um damit besonders die Erwerbstätigkeit von Frauen zu erhöhen, die nach wie vor häufig in Teilzeit tätig sind. Welche Rahmenbedingungen müssen dafür geschaffen werden?

Monika M. weiß nicht, wie sie das noch länger durchhalten soll. Die 40-jährige Marketingspezialistin arbeitet in einem kleinen Team. Seit drei Kollegen das Team verlassen haben und die Stellen nicht nachbesetzt wurden, verteilt sich die gleiche Arbeit kurzerhand auf die verbliebenen Köpfe. Termindruck, durchgearbeitete Pausen und ein später Feierabend sind an der Tagesordnung. Wird jemand krank, müssen die anderen noch mehr arbeiten. Seit Monaten. Mittlerweile spürt Monika M. Stress und Belastung körperlich. Sie liegt nachts wach, das Herz rast. Tagsüber ist sie gereizt und erschöpft, immer öfter plagen sie Rücken- und Kopfschmerzen und sie hat das Gefühl, ihren Teenagertöchtern Anna und Paulina nicht gerecht zu werden. Wie ihr geht es laut aktuellem DAK-Gesundheitsreport* nahezu der Hälfte der Beschäftigten in Branchen, in denen Personalmangel herrscht. Besteht dieser länger, so können laut Report Gesundheitsrisiken drohen: Schmerzen, Schlafstörungen bis hin zu Erschöpfung.

FAMILIENFREUNDLICHE ANGEBOTE
Das Institut der deutschen Wirtschaft rechnet bis 2030 mit rund fünf Millionen Fachkräften, die dem Arbeitsmarkt fehlen. Nun könnte der Fachkräftemangel zwar gemildert werden, wenn mehr teilzeitarbeitende Frauen (und natürlich auch teilzeitarbeitende Männer) Stunden aufstockten. Doch insbesondere für Arbeitnehmerinnen ist es auch heutzutage noch ein Balanceakt, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren. Personalverantwortliche wissen, dass sie Beschäftigten mit Kindern bessere Angebote machen müssen, um Kräfte an sich zu binden und zu gewinnen. Das beginnt mit den vorgelebten Werten und der Kultur im Unternehmen und setzt sich über flexible Arbeitszeitmodelle und strukturierte Wiedereinstiegsprogramme für Eltern fort. Familienfreundlichkeit zeigt sich auch in Frauennetzwerken, angebotenen Lebenslagen-Coachings, Hilfen bei der Kinderbetreuung und spiegelt sich zentral in weiblichen Führungskräften, die in Teilzeit oder als Tandem führen und die Situation von Müttern im Beruf verstehen.

FLEXIBEL ARBEITEN

Beim Unternehmen „ConSol Consulting und Solutions Software GmbH“ mit Sitz in München hat man mit familienfreundlichen Angeboten und der Berücksichtigung individueller Lebenslagen bereits in der Pandemie gute Erfahrungen gesammelt, als Stunden für Eltern aus einem Stunden-Pool von anderen Beschäftigten gespendet werden konnten. Die Geschäftsführerin Finanzen und Personal Andrea Stellwag sagt auch in der ausklingenden Pandemie: „Wenn Arbeitsumfeld und Work-Life-Balance stimmen, erbringen unsere Beschäftigten Höchstleistungen.“

ALTERSÜBERGREIFEND

Angebote zur Förderung der Frauengesundheit setzen aber keineswegs nur bei jungen Frauen an. Weibliche Arbeitskraft rückt altersübergreifend



Andrea Stellwag,
Geschäftsführerin
Finanzen und Personal,
ConSol Consulting und
Solutions Software GmbH



Zusatzwissen

Die Familienarbeit übernehmen noch immer überwiegend Frauen. Während 71 Prozent der Mütter in Teilzeit arbeiten, tun dies gerade einmal 4 Prozent der Väter. Von den befragten Frauen gaben 14 Prozent an, in Leitungspositionen zu arbeiten. Von den Männern sagten das 32 Prozent. Die Bundesregierung will Rahmenbedingungen schaffen, um die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben zu verbessern und die Anerkennung von Sorgearbeit zu unterstützen.
Quelle: www.bmas.de

in den Blick: Nicht nur Eltern mit Erziehungsaufgaben wird ermöglicht, remote aus dem Homeoffice zu arbeiten, um Arbeits- und Privatleben besser zu organisieren, sondern auch Beschäftigten im mittleren Alter, die etwa Angehörige pflegen.

BLICK IN ANDERE LÄNDER

Besonders eine Bewegung ist neu: In Großbritannien haben Middle-Age-Frauen erkämpft, dass Betriebe neuerdings das Zertifikat „menopausenfreundlich“ tragen wollen, sich also auf die Bedürfnisse von Frauen im mittleren Alter einstellen,

um deren Arbeitskraft zu erhalten. Umfragen in Großbritannien ergaben nämlich, dass jede vierte Frau zwischen 45 und 55 überlegt hat, ihre Arbeitszeit aufgrund der hormonellen Umstellung zu reduzieren. Schätzungen zufolge fallen in Großbritannien jährlich bis zu 14 Millionen Arbeitstage aufgrund von menopausalen Beschwerden aus.

TABUTHEMA WIRD RELEVANT

Neuerdings gibt es Vertrauenspersonen im Unternehmen, Ventilatoren auf den Schreibtischen, spezielle Regelungen wie etwa die Erlaubnis,

bei Hitzewallungen in Videomeetings die Kamera auszuschalten. In Deutschland setzen einige Frauen das Thema ebenfalls auf die Agenda: Arbeitskraft und Erfahrung reifer Frauen sollen dem Arbeitsmarkt nicht verloren gehen. Susanne Liedtke, Gründerin eines Wechseljahres-Start-ups, hat mit dem Gesundheitsteam des Mode-Unternehmens „bonprix“ eine Vortragsreihe erarbeitet, um ein Bewusstsein für das Tabuthema zu schaffen. Nach anfänglichem Fremdeln erkannte das betriebliche Gesundheitsmanagement die Relevanz.

Gesundes Arbeiten von Frauen braucht weitere Innovation: Als erstes europäisches Land verabschiedete Spanien beispielsweise einen Gesetzesentwurf, der drei Tage Sonderurlaub im Monat vorsieht – bei Menstruationsbeschwerden. Fachleute werten dies als „Sichtbarmachung von Frauen“ und „Anerkennung eines frauenmedizinischen Themas“. Auch in Frankreich gibt es bereits Vorreiterunternehmen. Heute auf weibliche Lebensrealitäten eingehen und morgen beim Kampf um Fachkräfte die Nase vorn haben – die Rechnung könnte aufgehen.

Dr. Stefanie Maeck

Angebote für Familien

Umfassende Beratung und Unterstützung

Die DAK-Gesundheit bietet kompetente Beratung an – auch zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. BGM-Hotline: **040 325 325 720** zum Ortstarif.
Tipp: Laden Sie zu Ihrem nächsten Gesundheitstag auch die Familienangehörigen Ihrer Mitarbeitenden ein. Die DAK-Gesundheit unterstützt Sie gerne bei der Organisation.

ONLINE-SEMINARE

Die kostenfreien Seminare der DAK-Gesundheit unterstützen Sie und Ihre Mitarbeitenden dabei, Familie und Beruf zu vereinbaren. Unabhängig von der Kassenzugehörigkeit können alle jederzeit die Videos anschauen sowie die Handouts downloaden unter: www.dak.de/online-seminare-familie



RUND UM DIE UHR MIT GENUSS

Unregelmäßige Arbeitszeiten – wie beispielsweise im Schichtbetrieb oder Außendienst – erschweren einen gesunden Lebensstil, zu dem auch Essen und Trinken zählen. Wie können sich Beschäftigte dennoch genussvoll und gesund ernähren, um fit und leistungsfähig zu bleiben? Kreative Lösungen sind gefragt.

Ein Patient klagt über Schmerzen, im Nachbarzimmer wartet eine Patientin bereits auf einen Verbandswechsel und auf dem Flur hat ein Ehepaar Fragen zum Gesundheitszustand einer Angehörigen. Die Pflegekraft versucht, allen gerecht zu werden – und isst zwischen durch immer wieder süße Snacks, um überhaupt etwas im Magen zu haben. Leider besteht typisches Stress-Essen oft aus zucker- und fettreichen Speisen, die schnell im Vorübergehen verzehrt werden. Folglich bekommt der Körper nicht die Vitamine und Mineralstoffe, die er braucht, um fit und leistungsfähig zu bleiben. „Ungesundes Essen und Trinken kann zudem langfristige Folgen haben, die erst nach mehreren Jahren sichtbar werden, wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, weiß Evelyn Beyer-Reiners, Ernährungsexpertin der Kraaibeek GmbH, die in Kooperation mit der DAK-Gesundheit Präventionsangebote umsetzt.

REGELMÄSSIG ESSEN

„Pauschal zu sagen, wann was und wie viel gegessen werden soll, ist gar nicht möglich“, betont die Expertin. „Dafür sind Berufe und der persönliche Lebensalltag zu unterschiedlich.“ Denn wer körperlich stark gefordert ist, muss viel mehr Kalorien zu sich nehmen als jemand, der hauptsächlich am Schreibtisch sitzt. Doch gerade bei unregelmäßigen Arbeitszeiten wie im Schichtbetrieb ist es für den Körper herausfordernd, Verdauung und Erholung an den



veränderten Rhythmus anzupassen. Eine auf Nacht- und Schichtarbeit abgestimmte Ernährung kann hier helfen: „Regelmäßiges Essen unterstützt die Leistungsfähigkeit“, drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten sowie in der Nachtschicht eine warme Mahlzeit um Mitternacht.

WENN ANDERE SCHLAFEN

Abends und nachts sollte auf zu fettige Mahlzeiten verzichtet und stattdessen auf leicht verdauliche Kost gesetzt werden. Gleiches gilt für das kleine Frühstück nach Schichtende, um den Tagschlaf nicht durch Hunger oder Verdauungsprobleme zu verkürzen. Zwischenmahlzeiten mit Vitaminen und Ballaststoffen wie Obst, Gemüse, Milchprodukte und Salate sättigen und mindern Heißhungerattacken. Und: Mindestens zwei Liter pro Tag trinken – auch nachts, wenn das Durstempfinden, selbst bei körperlich schwerer Arbeit, nur gering ist. Betriebe können beispielsweise die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden mit Snack-Alternativen, Tipps für die Zubereitung im Voraus oder der Einrichtung einer Teeküche mit Wasserangebot fördern.

GESUNDE KANTINE

Gerade Unternehmen mit hauseigener Kantine haben es buchstäblich in der Hand, ihr Angebot an die Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden und deren Arbeitszeiten anzupassen. Unterstützung dabei bietet das DAK-Kantinenprogramm (siehe Info-Kasten), welches der Europa-Park Rust bereits getestet hat: „Mit dem DAK-Kantinenprogramm haben wir unsere Mitarbeitenden-Verpflegung auf den Prüfstand gestellt. Denn mit fünf Kantinen und



Simone Bollian,
Leitung BEM, BGF
Dipl.-Sportpädagogin, MHB
Human Resources im
Europa-Park Rust

circa 4.000 Essen täglich sind wir uns bewusst, dass wir im Rahmen unserer Fürsorgepflicht ein gesundes Essensangebot vorhalten sollten. Gemeinsam mit dem DAK-Spezialisten-Team, das sich zudem exzellent in der Systemgastronomie auskennt, erfahren wir, wie eine Umstellung des Speisenangebotes erfolgen kann. Unsere Küchencrew war erstaunt, wie einfach Rezepturen hin zu einer gesunden Variante abgewandelt werden können“, so Simone Bollian, Leitung BEM, BGF beim Europa-Park Rust.

Linda Hartmann



2 Fragen an Evelyn Beyer-Reiners, Ernährungsexpertin Kraaibeek GmbH

Wie können Mitarbeitende dabei unterstützt werden, sich gesund zu ernähren?

Zunächst sollten Firmen herausfinden, was ihre Beschäftigten brauchen, denn das kann je nach beruflicher Tätigkeit und dem persönlichen Lebensumfeld stark variieren. Darum ist es sehr wichtig, die Bedürfnisse der Mitarbeitenden im Hinblick auf das Angebot und die Rahmenbedingungen zu kennen und entsprechend zu agieren.

Was können Unternehmen ohne eine eigene Kantine tun?

Betriebe können Mitarbeitende über die Bedeutung und Möglichkeiten einer gesunden Mahlzeit über Aktionen, Gesundheitstage, Podcasts oder Vorträge informieren und ihnen dabei vor allem praktische Tipps zur Umsetzung an die Hand geben.

Essen mit Genuss

DAK-KANTINENPROGRAMM

Die DAK-Gesundheit unterstützt Unternehmen bei der Umsetzung einer gesunden Kantine mit einem vielfältigen Angebot. Dazu zählen unter anderem die Analyse des vorhandenen Verpflegungsangebots sowie der Zielgruppe durch Befragungen. Anschließend erfolgen die entsprechenden Anpassungen und Rezepturenentwicklungen bis hin zu Schulungen und Workshops des Küchenteams. Besondere Aktionen für die Kantinegäste runden das Angebot ab. Dabei haben die Ernährungsfachleute die spezifischen Bedürfnisse des jeweiligen Unternehmens sowie der Beschäftigten stets im Blick. Grundlage des Kantinenprogramms ist darüber hinaus eine umfassende Analyse im Hinblick auf Gesundheits- und Gästeorientierung, Kulinarik und Nachhaltigkeit des Angebots.

Wichtig: Neu im Portfolio sind DAK-Kantinenprogramme speziell für Gesundheitseinrichtungen, deren Mitarbeitende häufig unregelmäßig oder im Schichtdienst arbeiten.

Informationen und Video:

www.dak.de/kantinenprogramm

Weitergehende Beratung unter der BGM-Hotline

040 325 325 720 zum Ortstarif.



DIGITALE SEMINARE UND VORTRÄGE

- „Ernährung und Stress – Was der Körper in stressigen Zeiten braucht“
- „Schlaf und Ernährung – Besser regenerieren und gestärkt durch den Alltag gehen“
- „Meal Prep – Gute Vorbereitung ist die halbe Miete“
- „Back to the Roots – Intuitiv, achtsam und mit Freude essen“

Beschäftigte können unabhängig von ihrer Kassenzugehörigkeit an den Online-Angeboten teilnehmen:

www.dak.de/digitalesBGM

Jede Woche neu:

Kostenfreie Online-Seminare: von Office Gardening über Fertigprodukte bis hin zur Planetary Health Diet. Anmeldung und Informationen unter:

www.kraaibeek.de/ag-offene-vortraege



**#fitwoch –
jeden Mittwoch
ein Tipp für Ihre Gesundheit**

Wir machen den Mittwoch zum #fitwoch. Und dazu laden wir Sie ganz herzlich ein. Mit einfachen Übungen und Tipps für den Alltag. Mit leicht verdaulichen Ernährungsfakten und Rezepten. Und allem, was die Seele baumeln lässt.

www.dak.de/fitwoch

Viele weitere Informationen und Tipps unter:

www.dak.de/bewussterleben



Tipps für eine gesunde, genussvolle Ernährung

Frisch geht vor

Kochen Sie möglichst oft frisch, mit unverarbeiteten Lebensmitteln. Tipp für den Einkauf: Die Zutatenliste der von Ihnen ausgewählten Produkte sollte nicht mehr als fünf beinhalten.

Ausreichend trinken

Wasser ist immer erste Wahl: 1,5 bis 2 Liter sollten es mindestens sein. Bei Hitze oder körperlicher Anstrengung auch mehr. Wer eher warme Getränke mag, greift zu ungesüßtem Tee. Saftschorle wegen des Zuckergehalts lieber nur ab und zu trinken, etwa beim Sport.

Obst und Gemüse passen immer

Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich – das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Alle Sorten stecken randvoll mit Vitaminen und Mineralstoffen. Sie bringen Abwechslung und Farbe auf den Teller.

Bei Sattmachern braun vor weiß

Im vollen Korn steckt die Kraft. Greifen Sie bei Brot, Brötchen, Müsli, Reis und Nudeln möglichst oft zur kräftigen Vollkornvariante.

Zucker reduzieren

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt höchstens fünf Prozent Zucker an der täglichen Gesamtkalorienmenge (Frauen 2.000 Kilokalorien, Männer 2.500). Das heißt: maximal 25 Gramm Zucker am Tag. Das entspricht etwa einem Esslöffel.

Fett ist Geschmacksträger

Wenn Sie langsam essen, haben Sie mehr davon, denn das Aroma entwickelt sich im Mund. Genießen Sie das Geschmackserlebnis ohne schlechtes Gewissen: Wir brauchen Fett (in Maßen), um Vitamine aufzuschlüsseln zu können (Vitamin A, D, E, K). Gesunde Fette sind beispielsweise enthalten in Nüssen, fettem Fisch wie Lachs und Olivenöl.

Essen und Esspausen

Finden Sie Ihren passenden Rhythmus aus Essen, Pausen und anderen Aufgaben und Verpflichtungen. Langeweile verführt zum Knabbern, gute Hobbys lenken ab.

FOTO: ADOBESTOCK | VICUSCHKA



EINFACH MAL ZÄHNE ZEIGEN.



MIT ZUSCHUSS ZUR
PROFESSIONELLEN
ZAHNREINIGUNG!

25 Euro
für jede erfolgreiche
Empfehlung



Mit meinen Freundinnen und Freunden gibt's immer viel zu lachen. Apropos lachen: Meine DAK-Gesundheit zahlt mir 60 Euro Zuschuss zur professionellen Zahnreinigung*. Einfach mal weiterempfehlen. Eine erfolgreiche Empfehlung bietet Vorteile für beide. Echt sauber.

*Im Rahmen des bestehenden Gesundheitskontos.

Jetzt entdecken unter: www.dak-empfehlen.de



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Die DAK-Gesundheit unterstützt die nachhaltige Kompensation von Treibhausgasen



Die DAK-Gesundheit liefert klimafreundlich und umweltbewusst

Klimaneutraler Versand mit der Deutschen Post

DAK Arbeitgeber-Hotline
040 325 325 810*

*24 Stunden an 365 Tagen, zum Ortstarif

Wechseln Sie jetzt zur DAK-Gesundheit!


**GESUND
LEBEN
ZAHLT SICH AUS!**

DAK AKTIVBONUS

Ganz einfach Bonuspunkte für einen gesunden Lebensstil sammeln und Prämien sichern. Zum Beispiel: bis zu **500€** Zuschuss für einen Fitness-Tracker.

www.dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.